



WIJNBOX

Cabriz tinto
Deze volzachte rode wijn uit de Portugese Dão s prima opgewassen tegen uitgesproken Aziatische smaken, maar overheerst ze niet.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Aziatische groentemix, noedels, ei en cashewnoten

Met bosui en limoensap

Een snelle Oosterse maaltijd. Deze keer niet met omeletreepjes of gekookt ei, maar met roerei, net even anders door er bosui aan toe te voegen. Heerlijk gearmeerd met knapperige cashewnoten en besprenkeld met frisse limoensap.



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Bosui



Groentemix met
snijbonen



Vrije-uitloepi



Limoen



Sereh



Sojasaus



Knoflookteen



Atoom noedels



Cashewnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bosui (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met snijbonen (g) 23	200	400	600	800	1000	1200
Sereh (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Vrije-uitlooper (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Noedels, atoom (g) 1)	70	140	200	280	340	400
Cashewnoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
6) Soja **8)** Noten
 Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** andere
 noten en **23)** selderij.

Benodigdheden

Fijne rasp, pan met
 deksel, wok of hapjespan
 met deksel, koekenpan

Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2836 / 694	32	5,8	73	8,7	11	23	2,6
100 g **	495 / 121	6	1,0	13	1,5	2	4	0,5

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bosui in fijne ringen.

Was de limoen grondig. Rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap van de limoen uit. Breng 500 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de noedels.



2 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de knoflook, groentemix met snijbonen, sereh en ½ tl limoenrasp per persoon 1 minuut op middelhoog vuur.

3 Voeg de sojasaus, 1 el water per persoon en de helft van de bosui toe aan de wok of hapjespan en bak, afgedekt, 8 minuten op middellaag vuur.

4 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak van het ei en de overige bosui een roerei. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



5 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af onder koud water. Voeg de noedels toe aan de wok of hapjespan met deksel en verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het roerei en garneer met de cashewnoten. Besprenkel naar smaak met het limoensap en -rasp.



Tip! Lekker voor een extra bite: houd wat groene delen van de bosui apart en garneer rauw over de maaltijd.

Voeg een halve tl sambal per persoon toe aan het roerei voor net wat meer pit.